

SUNNE IK

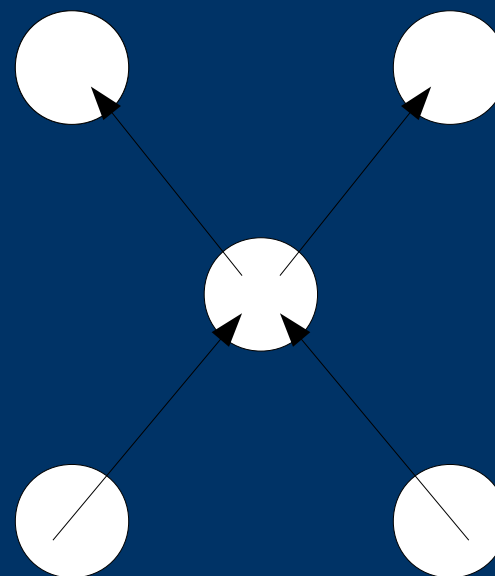
PUNKTHOPP

Johanna Olsson

Fram och tillbaka

- Starta med hälarna på bottenpunkterna
- Hoppa med båda fötterna till mittpunkten
- Hoppa till de övre punkterna
- Alltid vänd framåt
- Upprepa 5 gånger

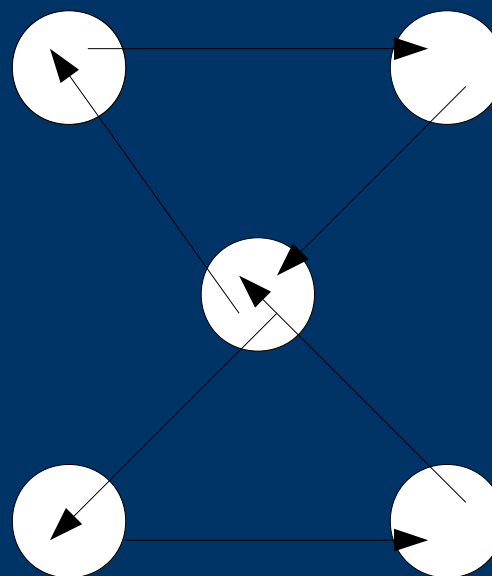
Alltid lätt böjda ben



Höger fot

- Efter avslutad fram och tillbaka fötterna på bottenpunkterna
- Endast med höger fot, hoppa till mitten, övre vänstra, övre högra, mitten, nedre vänstra, nedre högra
- Alltid vänd framåt
- Upprepa 5 gånger

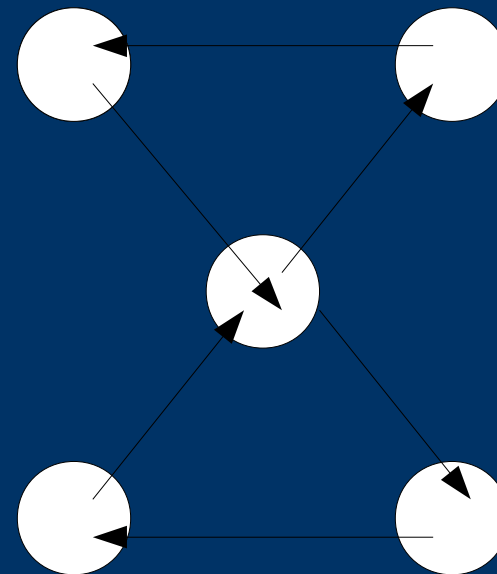
Alltid lätt böjda ben



Vänster fot

- Efter avslutad höger fot, sätt ner vänster fot på vänster bottenpunkt
- Endast med vänster fot, hoppa till mitten, övre högre, övre vänster, mitten, nedre höger och nedre höger
- Alltid vänd framåt
- Upprepa 5 gånger

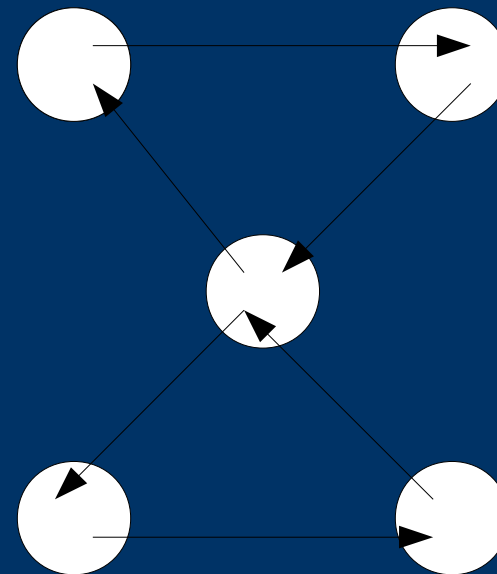
Alltid lätt böjda ben



Jämfota

- Starta med båda fotbladen på den högra bottenpricken och hoppa hela tiden med fötterna ihop
- Hoppa till mitten, övre vänster, övre högre, mitten, nedre vänster, högre nedre
- Alltid vänd framåt
- Upprepa 5 gånger

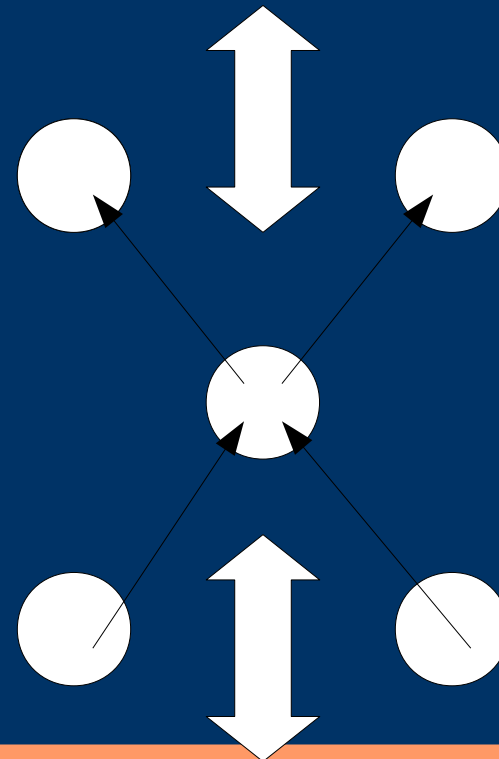
Alltid lätt böjda ben



Vändning

- En fot på nedre punkterna
- Hoppa med båda fötterna ihop till mitten, upp till de de övre
- 180 vändning och hoppa tillbaka på samma sätt avsluta med 180 vändning
- Upprepa 5 gånger

Alltid lätt böjda ben



Riktlinjer

Under 50 sekunder

Supersnabb

50-60 sekunder

Bra

60-70 sekunder

Medel

70-80 sekunder

Träna mer!

Över 80 sekunder

Långsam

